



Daoxue yanjiu
Daoism Studies
2024年第2期
(總第44期)

刊號: ISSN 1728-7642
(國際標準連續出版物)

本期主題: 道教思想與歷史

主辦: 蓬瀛仙館道教文化資料庫

(地址: 香港新界粉嶺百和路66號)

四川大學老子研究院

(地址: 四川省成都市武侯區望江路29號; 郵政編碼: 610064)

廈門大學道學與傳統文化研究中心

(地址: 福建省廈門市思明南路422號; 郵政編碼: 361005)

大真大學大巡思想學術院

(地址: 韓國京畿道)

協辦: 上海城隍廟

福建省道教協會政策文化研究室

主編: 詹石窗

編輯: 《道學研究》編輯部

出版: 香港蓬瀛仙館

出版日期: 2024年12月

道學研究





【學人訪談】

道學健心智慧與中式雅生活

——訪著名學者呂錫琛教授

受訪人：呂錫琛* 訪談人：洪閩輝**

訪談說明：

2023年10月，廈門大學哲學系黃永鋒教授委託博士生洪閩輝向著名學者呂錫琛教授進行學術訪談。承蒙呂錫琛教授慨允，訪談於10月23日至24日在美麗的莆田市賢良港畔展開。本次訪談得到了江蘇宏德文化出版基金會的支持，謹此致謝。

1. 洪閩輝（下文簡稱“洪”）：呂老師，感謝您能夠接受這次的訪談邀請。兩年多前您的著作《道學健心智慧》給了我許多啟迪，沒想到兩年後能和您面對面訪談，真是非常榮幸。相信眾多學子和我一樣，都非常欽佩您的治學態度和學術成就，您可謂是我們年輕學子的榜樣。如果我沒弄錯資訊的話，您今年八月剛剛過完七十歲生日。這不由地讓我很感慨地聯想到您最早的著作《王船山歷史觀與史論研究》中陶懋炳先生的序言，陶先生回憶了您“剛剛踏入大學門的時候”的諸多外部客觀困難，並高度肯定了您的“上進心和堅毅的意志”和“大學畢業以後，勤奮倍於往昔”。陶先生序中說“錫琛是位青年史學工作者”“史學界新秀”“雛鳳初鳴，已呈清音”，這讓時隔四十多年後的現在的我，真是無限感慨，白駒過隙啊。因此也特別地想進一步地瞭解您當年的求學之路，您是怎麼走進了史學的大門，又是如何從史學轉而到哲學和宗教學領域的。您能給我們講一講嗎？

*呂錫琛教授，中南大學哲學系二級教授（已退休）、博士生導師，曾任中南大學哲學系主任、道學國際傳播研究院執行院長、全國“老子道學文化研究會”創會副會長等，現為湖南省君子文化研究會文化康養專委會主任、湖南省船山學社副會長。主要研究領域為道家道教政治思想、傳統養生與心理調治、中國傳統倫理思想。已出版《道家與民族性格》《道家治道及其踐行研究》《道德經緯》等專著8部；在《哲學研究》《世界宗教研究》《心理科學》等學術刊物和國內外學術會議上發表論文200餘篇；主持完成“道家與民族性格”“道學與西方心理治療學的互動研究”“二十世紀道學西用回顧研究”等國家級和省部級科研課題十餘項。

**洪閩輝，廈門大學哲學系博士研究生，研究方向：道家道教哲學與應用心理學。通訊位址：福建省廈門市思明區思明南路422號廈門大學150號信箱，郵編：361005；電子郵箱：hmhxm@163.com。



呂錫琛（下文簡稱“呂”）：首先要感謝廈門大學道學與傳統文化研究中心主任黃永鋒教授策劃了系列訪談活動以及江蘇宏德文化出版基金會的支持！我祇是一個很普通的學人，很高興借此機會回顧、梳理自己的學術生涯，並與年輕學子分享，希望為你們提供一些經驗和教訓。

我走進史學大門完全是偶然，1977年恢復高考的時候，我在建築公司做副工，就是給泥瓦工當下手，每天的工作就是挑磚、挑灰。我的家庭出身不好，按照當時從工農兵中推薦上大學的政策，我不大可能有上大學的機會。改革開放恢復高考制度讓我和全國一大批青年看到了希望，我在工作之餘積極備考。我從小熱愛唱歌，也曾向湖南師大藝術系聲樂專業的許德傳老師學習了幾年聲樂，我的聲樂老師希望我報考湖南師大藝術系繼續學習聲樂。但我考慮，自己已經二十四歲了，報考藝術類學院沒有優勢，而選擇歷史這類對於大齡考生較為寬容的專業可能較有希望。當時我的願望是，只要能上大學，能有學習機會，這輩子就很滿足了，所以我的所有志願全部填了湖南師範學院歷史系。

我珍惜這個難得的學習機會，非常努力地學習專業知識，積極參加學校的學術活動。在撰寫畢業論文時，有老師告知，湖南正在籌備全國王船山學術思想研討會，我當然很希望有機會去學習。王船山是明末清初的大思想家，不僅在哲學上做出了巨大貢獻，他的《讀通鑒論》《宋論》都是非常了不起的史論著作。我作為歷史專業的學生，當然選擇撰寫王船山在這方面的論述。因此，我將畢業論文題目選定為《王夫之論以史資治》。但是，王船山是學貫百家的思想家、學者、詩人，他的著作不僅數量極大，而且文字晦澀艱深，非常難啃。他的史論圍繞以史資治、鑒古觀今這一核心，上下幾千年穿越自如，歷史人物和各種典故信手拈來，對於我這個本科四年級的學生來說，真是讀得非常艱難，下了很多功夫，其中很多高論讓我誦讀再三，深受啟迪，這成為我走進中國哲學研究領域並產生研究興趣的契機。論文出來之後，我的論文指導老師陶懋炳先生很高興，鼓勵我繼續修改，爭取提交大會。

在陶先生的指導和鼓勵下，我在畢業論文的基礎上進一步修改、完善。此後，我從湖南師大歷史系畢業，被分配到湘潭師範學院工作。1982年11月在衡陽召開的全國王船山學術研討會，我提交會議的論文也被會議接受。我這個剛出校門的學生獲得了參加這次高規格船山學術會議的機會。我有幸聆聽了張岱年、馮契、張立文、方克立、蕭箏父、趙儷生、唐明邦、馮天瑜等諸位大師在會議上的高論，讓我大開眼界，受益匪淺。主辦者還安排我作會議發言，一些老師給予我很多鼓勵和教誨，更讓我感動的是，湖南人民出版社的編輯鄧潭洲先生向我和廣東省社科院的中年學者黃明同老師約稿，請我倆分別撰寫王船山歷史觀和王船山史論的專著。鄧老師對我這個青年無名小卒的信任，讓我既吃驚又感動！我加倍努力地投入到王船山史論的研究和寫作之中，1986年，《王船山歷史觀與史論研究》一書由湖南人民出版社出版，該書由我和黃明同分頭撰寫的“王



船山歷史觀”“王船山史論研究”所組成，作為學術生涯的第一部作品，拙作當然有諸多不足，但它給了我很大的信心，正是在前輩的鼓勵和扶持下，我這個歷史專業的年青學子走上了史哲結合的道路。

2. 洪：在八十年代，從您《老子思想和貞觀之治》這篇論文開始，按方尅立先生的話說，您“循著思想史和社會歷史研究相結合的路子，就道家、道教、神仙方術和中國封建王朝政治的關係問題，進行了系統的資料收集整理和研究工作，經過幾載辛勞，終於寫成一本近30萬字的專著”——《道家、方士與王朝政治》，這是一條前人未涉獵的新路。隨後若干年，您又相繼推出《道家道教與中國古代政治：道家道教政治倫理闡幽》和《善政的追尋：道家治道及其踐行研究》。想請問您，最早是什麼原因促使您選擇研究道家道教以及道學政治思想這一研究領域的，這一過程中遇到的最難的地方是什麼，又是怎麼度過的？

呂：我研究道教純屬偶然。1982年初我分配到湘潭師範學院工作，該校有一位學問很好又有修煉實踐的老師名叫周士一，他與同事潘啟明老師撰寫了《周易參同契新探》一書，該書將《周易參同契》這一道教內丹作品置於中國科技史的視域，從人體修煉、中醫脈學等角度展開初探。書稿曾得到英國著名生物學家、化學家、中國科技史專家李約瑟等專家的讚賞。周先生主持成立了科技史研究室，我因為古文基礎還可以而被周老師選為學術助手。當時周先生主持了湖南省教委的科研課題《周易參同契集注》，我與萬里、陳良文老師共同擔任《周易參同契集注》的編輯點校工作。當時，我對這部被譽為“萬古丹金王”內丹著作幾乎一無所知。但通過點校彭曉、陰長生、朱熹、陳致虛、朱元育、劉一明等19位注家的注文，我逐漸認識到道教修煉思想的價值，我的研究也從史學步入了道教領域。

在這一過程中，最難的地方莫過於參考資料的缺乏，中國道教研究開拓者卿希泰教授的《中國道教思想史綱》是我的入門讀本。我所在的湘潭師專資料很少，我就去我先生的單位湘潭大學圖書館查閱資料。至今我依然對古籍閱覽室那位女老師心存感激，她對我這個職工家屬和顏悅色，一視同仁，從未因為我給她帶來的額外負擔表示任何厭煩，這些情景歷歷在目，現在回想起來還覺得十分溫暖。

我研究道家政治思想也有很大的偶然性。1985年，我所在的湘潭師範學院歷史系和湘潭大學哲學系、湖南省社科院哲學所共同籌辦“全國首屆老子學術研討會”。作為主辦單位之一的會議籌備專業人員，我當然需要撰寫論文。但是，作為一名才疏學淺的青年教師，我對於寫什麼題目心中完全沒有底。當時學術界關於老子研究的基礎相當薄弱，我只能看到一些中國哲學史的著作或教科書中關於老子的一些內容。翻閱了很久，仍然找不到能夠激起我研究興趣的方向。在繼續的查找過程中，我偶然讀到了唐代吳



兢的《貞觀政要》一書，這是貞觀時期唐太宗君臣議政的言論集。我驚訝地發現，老子思想居然受到貞觀君臣的推崇，在他們的治國理政思想中包含著不少老子清靜無為、崇儉抑奢等主張。這就大大地顛覆了以往我關於老子的知識和印象。在大學念書時，雖然對於唐代尊崇老子的史實有點記憶，但當時對老子的評價是非常消極的，在我讀到的極為有限的教材中，他除了有一些樸素的辯證法思想之外，留給我的印象就是一位主張消極無為、復古倒退的唯心主義者。完全沒有想到，在中國封建社會的貞觀盛世，老子思想在高層統治者的心目中擁有如此重要的地位。這就激發起了我進一步研究的興趣。於是，我繼續閱讀了不少這一時期的史籍，瞭解到老子思想對於貞觀之治的重要作用。在此基礎上，我撰寫了《老子思想與貞觀之治》一文提交會議。在研討會上，這篇論文的視角和觀點受到了專家們的肯定，方尅立、趙吉惠、楊超、王興國等前輩學者給了我很大的鼓勵，也激勵我進一步思考老子在中國歷史上的作用，就道家、道教、神仙方術和中國封建王朝政治的關係問題進行思考。

我進入道家道教以及道學政治思想的研究領域沒有事先的計畫或自主選擇，可以說是“順應自然”的過程，是沒有選擇的選擇，完全隨著工作需要和學術界的科研活動以及前輩們的鼓勵和教導而前行。我感恩這些機緣，它引導我走進了道學這一文化寶庫。但偶然之中也有必然，是道學的精華和魅力不斷地吸引着我前行，也契合了我的性情，啓動了心中的靈感。

3. 洪：從上面三本著作的名稱中我們可以看到您的研究進路不斷演進，特別是第三本“政治”變成了“善政”和“治道”，不知這其中有什麼奧妙？

呂：在撰著了《道家方士與王朝政治》這一著作以後，我的學術生涯有了一個轉折，那就是我從湘潭師範學院調入到當時的中南工業大學倫理學研究所。從此，我從中國哲學研究進入到中國傳統倫理思想的研究。而道家的倫理思想特別是政治倫理思想非常豐富並有特色，當時研究的人很少，還是一個空白較多的領域，這又促使我在這方面作進一步的探討。我當時工作的哲學系在2000年以後歸入了政治學與行政管理學院。於是，我們與行政、管理、政治學這些學科就有了一些聯繫。我希望借此引入現代公共管理學理論來詮釋道家的治國思想。“善政”“治道”是可以接通古今中西的詞彙，“善政”指一種好的治理；中國古代典籍中也使用“治道”一詞，道家治道即是《老子》為代表的道家及其相關典籍中關於治國安民或社會治理的基本主張，而現代國際政治學或公共管理學理論中也用了“治道”一詞（Governance），當然這是一個現代學術概念，是“是指人類社會治理公共事務、解決公共問題、提供公共服務的基本模式”，是20世紀90年代以來國際政治學界新拓展的一個概念和研究領域，中國學者一般將其翻譯為“治理”，它是指與傳統的統治模式相區別的一種新的管理機制，與現代行政管理改革



思潮密切相關。其強調各個主體間的協調與溝通，參與主體更爲多元化，權力的流向是多元、互動的。

當然，中國古代的“治道”“善政”不可能包含以上這些內涵。但是，道家反對權力的濫用和爲政者的妄爲；強調遵道而行，無爲而治；要求爲政者順應人性、“以百姓心爲心”、“輔萬物之自然而不敢爲”；推崇“道通爲一”“物無貴賤”的平等意識；實現“物各自治”“各盡其能”“各得其正”的自主管理，這與現代“治道”有相通之處。就這一問題展開探討，可以爲現代中國的行政改革和社會管理創新提供深厚的文化資源，也可爲道學研究和道學的現代轉換提供新的視角。

4. 洪：我們知道，文獻研究是做學問的基礎，道家的作品可謂卷帙浩繁，如果又是做交叉研究的，比如我是做道家哲學與應用心理學，那就兩頭的文獻都要窮盡，當然我們也知道研究無捷徑，但還是想請教，您在研究中有沒有什麼好的方法可以教教我們？

呂：道家道教文化涉及的知識或學科十分廣泛，很多內容具有跨越時空的價值。愚意以爲，基於這個文化寶藏來做交叉研究很有意義並能夠做出創新成果。但正如你所說，道家的作品卷帙浩繁，這當然需要研究者付出加倍的努力。只是“吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已”，如果漫無邊際地去窮盡所有的文獻，恐怕只會陷入“殆已”的困境。所以莊子接下來就通過庖丁解牛的寓言啟示人們，要努力探索和遵循事物之規律，“因其固然”。我個人認爲，首先當然是要精讀道學的基本經典，夯實道學理論的基礎，具有這種紮實的知識根基之後，帶着研究的“問題意識”，去閱讀相關學科的書籍，探尋道學與相關學科的內在聯繫，從中找到學科的相通處或結合點，進而聚焦於這些相通處或結合點進一步擴大閱讀和深入思考，就有可能做出有新意的成果。愚意以爲，在自己能力有限的情況下，儘量集中閱讀具有相關性的書籍，在當下看來相關度比較小或基本不相關的一些非基礎性文獻，就只好忽略了。在知識爆炸的今天，這可能是不得已而爲之的無奈之舉。但話又說回來，在才、學、識都有限的情況下，要準確地判斷道學與相關學科的“相通處”或“接通點”也是不容易的，判斷不周或不準確就可能錯過一些有價值的問題。例如，我在研究“道學與西方心理治療學的互動”這一問題時，就只將視角對準馬斯洛、榮格等推崇道學的西方人文主義心理學家，而完全避開了似乎不可能有“接通點”的實證主義心理學，這就忽略或限制了另一個在今天看來值得探討的課題或向度。

5. 洪：這正是我想請教的問題。在您的著作《道學健心智慧》中曾提到，“以實證主義爲基礎的實證主義心理學顯然不可能與道家思想發生聯繫，故我們的研究視角主要對準西方人文主義心理學”。對此我有個疑問，十多年過去了，隨著腦神經科學等學科



對正念、積極意象等東方比較“玄”的方法的原理的揭示或效用的證實，再比如您《中式雅生活與文化康養》一書中也提到“研究者通過實驗驗證和統計學分析，確定胃經的最佳共振音為宮音，即#A1（27Hz）聽覺效果最好”。不知道從您的觀點看，上述這句話現在是不是可以做些調整，即實證主義和道家思想也能夠對起話來？

呂：是的，這就是當時我的研究限度。因為榮格、馬斯洛等心理學家批評西方身心二元、非此即彼的二歧式思維和機械主義心理學、實證主義心理學，認為這些學派忽略人的特性，導致以“人”為研究物件的心理學偏離了健康的軌道。因此，榮格的分析心理學、馬斯洛的人本心理學理論都吸收了道學的智慧，強調兩端一致、順應自然、尊重人的特性和情感等，這與當時的實證主義心理學的確是“兩股道上跑的車”。但隨著西方生命科學、量子力學、腦神經科學等學科的發展，人們對於靜坐、冥想、瑜伽等東方修煉方法以及中醫的經絡學說、五臟相音說已經展開了大量的實證研究，道學這門古老的學問與實證科學的對話與互補研究將是一個值得探索的課題。在這方面，我深切地寄望於來者。

6. 洪：在您求學和治學過程中，不知對您有重大影響的大家都有哪些人？

呂：我的論文指導老師陶懋炳先生是我學術生涯中的第一位恩師，他學問很好，對學生特別愛護，不僅教我們做學問，更教我們做人，經常鼓勵女生要自強自立，發奮治學，這些教誨影響了我的一生。在1982年大咖雲集的衡陽船山會議上，很多前輩如張立文、方尅立、蕭箎父、唐明邦、馮天瑜、王興國等諸位先生都曾給我很多啟迪。對我的研究方向產生重要影響的學者主要有以下兩位：

在1992年，原中南工業大學的碩士點負責人曾釗新教授為倫理學學科建設構建新的發展規劃，需要充實中國倫理史專業的力量，將我作為這方面師資引進，參與倫理學博士點的學科建設。於是，我就進入了中南工業大學這一所工科為主的學校。他根據我的研究基礎和知識結構，建議我側重研究道家倫理思想這一長期被學界所忽略的課題。

曾釗新教授是倫理學界推崇的“當代極富原創性的倫理學家”，他所創建的道德心理學和倫理社會學都體現出交叉學科的特色。道德心理學主要是倫理學、道德哲學與心理學的交叉學科，而倫理社會學主要是倫理學與社會學的交叉學科，這種學科交叉的研究視域，需要研究者具備廣博的知識和融會貫通的能力，更要有超越思維定勢和已有知識結構的求索勇氣，曾老師的學科創新為中國的倫理學研究作出了“開創性貢獻”，也對於我研究道學和傳統倫理思想多有啟發。中國先賢重德求善，重視心性道德修養，特別是道家道教更是強調身心兩全、性命雙修、生德相養，其中包含了很多心理調治、情志養生、道德治療、道德培養的智慧，曾公博採眾長、體察人性、契切人心的研究視角啟發我深入地發掘和詮釋其中的奧意。



曾老師做學問也很注意緊貼現實生活，這也啟示我，不僅需要沿襲思辨、分析、論說等傳統的治學方式，還需要在學術研究中更深入地結合現實問題，讓道學生命智慧走進生活，發揮淨化人心、平和心態、培育德性等現實作用。1996年，湖南省監獄管理局在全省監獄系統開展道德與心理教育，曾老師和我以倫理學工作者的身份參與這一工作。在工作會議上，我有幸與著名心理治療家、湘雅附二醫院精神衛生研究所所長楊德森教授交流。當時，他將《老子》與西方心理治療結合而創立道家認知療法。他告知我，讀了我的新作《道家與民族性格》並將此書推薦給他的團隊，這讓我很受鼓舞，也很受啟發。此後，楊教授多次邀請我參加他主持的學術活動和著述的寫作，這種跨學科和側重應用的研究對我產生很大影響，這也成為我日後展開“道學與西方心理治療學的互動研究”的機緣。此後，我進一步將視野從道家與西方認知療法的相互詮釋拓展到道學與西方的分析心理學、人本心理學等心理學流派的互動研究，我主持的國家社科項目“道學與西方心理治療學的互動研究”中的“道家認知療法及其操作與實例”也請楊教授和他的博士周亮教授完成。

當時的中南工業大學是一所典型的工科院校，文科方面的圖書資料很少，道家道教方面的資料更是缺乏，不僅難得就道學相關問題與同事進行深入探討，甚至還不得不面對一些人的誤解，我經常調侃自己的道學研究是“孤軍作戰”。這種學術環境對於深入進行道學研究顯然是非常不利的。但也迫使我根據客觀條件選擇自己的努力方向和方法，促使我更自覺地與從事心理學、管理學、教育學、養生學等應用型學科的同仁交流攜手，走自己的學術之路。

7. 洪：我們知道，從教學工作的角度而言，您2018年已經榮休了，但是我們知道您在學術耕耘和文化傳播的這個路上並沒有因此而歇歇腳，您在學術研究之餘，還一直身體力行地致力於將中國文化向國外傳播，想請教您近幾年主要的工作情況？

呂：從事傳統文化特別是道學的教學和研究讓我的人生充滿了意義和愉悅，已經成為我生活中的一部分，我不願因為退休而停下來。這幾年主要做了以下幾方面的工作：

第一，於2020年主持完成了國家社科基金資助的一般項目“20世紀道學西用回顧及借力弘道之策略研究”的結項成果，在2021年完成結項工作，評審專家評定為“優秀”，給予了高度評價，也提出了很好的修改意見。我帶領課題組進行了認真的修改，完成了《花開異域——二十世紀道學西用概論》這一近36萬字的專著。該書不同於以往的海外道學研究或道學傳播的著作，而是系統地梳理20世紀道學西用的社會、文化背景、理論基礎及道學西用的內因，在此基礎上，分別探討玻爾、李約瑟、普利戈金、卡普拉、榮格、馬斯洛等諸多文化精英吸收道學而在心理學、物理學、管理學、為人處世、養生保健等多個領域結出的碩果，展現二十世紀道學西用的概貌，進而總結“道學



西用”的經驗與啟示。

第二，完成《道學倫理思想與生活》書稿，在揭示道學倫理道德之哲學底色及其特點的基礎上，運用政治學、管理學、倫理學、心理學等學科的理論，詮釋《老子》《莊子》《管子》《呂氏春秋》《太平經》等典籍中的政治倫理、管理倫理思想及其現代啟示；分析道學深諳人性、直指人心的道德培育思想、生命倫理智慧，側重體現道學倫理指導、規範踐行的“實踐智慧”，凸顯中國哲學和倫理思想注重踐行、提昇境界這一基本旨趣和特點，試圖將先賢的智慧融入當下的生活，探索中國傳統哲學和道學倫理思想在現代社會的生長點。

第三，倡導成立湖南省君子文化研究會文化康養專委會，出版《中式雅生活與文化康養》一書。依據中醫“治未病”“養心為上”“情志養生”等理念，根據多年的研究和踐行的體會、經驗並吸納專業人士和國外研究成果，對蘊含於“經、詩、茶、拳、唱、琴、棋、書、畫、遊”這些中式雅生活中的生命智慧和康養功能進行闡發，提出集休閒、養德、健心、強身於一體的“文化康養”模式，以圖為國人提供健康優雅而又趣味盎然的休閒康養之道。

第四，展開對外學術交流。今年3月，我應邀參加聯合國第67屆世界婦女大會，向與會代表介紹道家關於男女平等以及女性自我修煉、提昇自我的一些思想，還贈送《中式雅生活與文化康養》一書並介紹其中的養生理念和方法，引起了代表們的興趣，一些朋友詢問拙作是否有英譯本，希望進一步瞭解和學習。

在世界婦女大會之後，我還應邀在美國羅耀拉大學、世界中華文化藝術基金會、世界老子研究院、紐約華美協進社等機構講“道家尚柔的生命智慧”“中式雅生活與文化康養”，反響不錯。其中的華美協進社是1926年胡適等先生為傳播中國文化而創辦的，引介過梅蘭芳、趙元任、林語堂、余秋雨、易中天等眾多中國學者和藝術家來美國進行文化交流和講學。林語堂先生《生活的藝術》一書正是在華美協進社作文化交流時創作並出版的，該書宣導發現和品生活中的美好，追求精神層面的快樂，我的“中式雅生活與文化康養”講座主題可謂是對林語堂先生這些觀點的繼承、發展和具體落實。

8. 洪：您與國外學界的互動豐富，請您給年輕學子指點一下如何更好與國外學界互動？

呂：首先是強調一定要學好外語，這當然是老生常談，但這是在對外交流中最痛切的感受！我們這一代人在學術上特別是在外語學習方面先天不足，我雖然為此付出了諸多努力，但收效甚微，這些缺陷我是無法彌補了！希望年青人不要錯過學習外語的黃金時期。雖然ChatGPT的興起可能有助於人們進行語言的溝通，但很多中國文化的觀念特別是道家道教的一些概念，很難準確地通過外語表達出來，這是ChatGPT難以取



代的。第二個建議是，作為道學研究者，我們還是要努力掌握一些實操的養生方法，這樣，在與國外學界交流時，我們可以更為立體地展現道學文化，同時也能讓他們更多地產生對道學的興趣，促進彼此的交流。

9. 洪：我記得您在《道學健心智慧》中歷數西方哲學家和心理學家從中國文化中汲取智慧養分的歷史事實，並說“將中國哲學所特有的安頓心靈等具有內在普遍性的智慧實現出來，從而在‘全球文明’中貢獻出中華民族的智慧”，這是炎黃子孫必須認真思考並且能夠大有作為的課題”，這些部分都給了我很大的信心和激勵。但顯然大多數國人對這段“東學西漸”的歷史還瞭解得不夠深透，這也反映了我們曾經的不自信和現在的仍不太自信的現狀。因此，瞭解這一塊，對我們重拾自信，有著非常重要的意義，今天有機會和您面對面，很想再聽您給我們講一講這個部分。

呂：前面我已談到近期完成的國家社科基金項目“20世紀道學西用回顧及借力弘道之策略研究”這一成果。我們的研究證明，在20世紀，西方文化衝擊著中國的政治、經濟、文化等多個領域的同時，古老的道學亦以其深邃而獨特的智慧吸引著西方一些有識之士的目光。他們超越了西方文化中心論、西方文化優越論的藩籬，以各自的方式吸收道學中的智慧並應用於多個領域。我將這種文化現象概括為“道學西用”。它並非只是中西文化長河中不起眼的浪花，而是融匯成了20世紀東西方文化交流會通的浪潮，它也並非個案或偶然的文化現象，而是通過玻爾、李約瑟、普利戈金、卡普拉、榮格、馬斯洛等諸多精英的努力而在多個領域取得了突破性的成就。道學成為西方有識之士反省笛卡爾式思維模式、推動西方文化出現某種轉折的文化資源。

道學在西方傳播和應用的過程，不可避免地存在著各種文化染色，也產生了諸多誤讀甚至曲解，但我們仍然能夠從中得到很多借鑒和啟示。如，啟示我們從“他者”的視角重審道學的現代意義和普適價值；啟示中國學者虔敬謙恭地體悟先賢智慧，根據時代精神進行去粗取精的改進和創新；吸收異域的思想精華，學習和借鑒他們應用道學智慧的方式、途徑和成果，為我所用，更深入地開展對中華優秀傳統文化的創造性轉化和創新性發展。

10. 洪：道學綿延至今已有了兩千多年的歲月，雖說依然煥發著很強的生命力，但是從細微的角度來看，自西學東漸的衝擊以來，毋庸置疑的是現代東方社會大抵也是西式文化西式生活的模式為主，思維模式顯然也一定程度的西化了，因此是否可以說，西方心理學理論和治療方法自然也適用於現代東方人了？這個部分，也可從學術研究的角度看，很多對傳統文化進行論述的文章都是用西方現代理論作為解釋手段的，我不是說我們故意去證明“古已有之”，而是說如果我們跟人家是一樣的那我們直接學現代的這些



就可以了，爲什麼還要去學我們古代的這些文字呢？特別是大多人現在都已看不懂古代文字了。能就這個問題談談您的見解嗎？

呂：西方心理學理論和治療方法已經形成了各種流派，又伴隨著西方文化的強勢輸入而爲現代人所認可接受和認可，普適性較高，也比較容易操作，具有可重復、可量化等特點，其中不少內容當然也適用於現代東方人，我們不妨借鑒或拿來運用。但是，道家道教的很多思想和方法來自於中國先賢對天地自然和社會的探索和認識，是對中國人的人生和爲人處世之道的總結，是關於生命的深刻領悟，它們深深地置根於中華母土。特別是心性修煉的思想和方法，更是先賢在探索生命過程中的親證實驗。這些智慧不是西方心理學理論和治療方法所能涵蓋，甚至也不是現代科學所能理解或解釋的。俗話說，一方水土養一方人，西方心理學理論和治療方法雖然具有普適性，但還是存在水土不服的問題，不見得能夠完全解決我們中國人的問題。

11. 洪：現在心理諮詢越來越受到人們的關注。以前確實沒有心理諮詢，心理諮詢在西方出現，可能也就百多年，在中國就更短了，所以很多人據此認爲心理諮詢是不必要的，常有的論調是“歷史上也沒有啊，那時人不也活得好好的？”“心理諮詢和某些現代病一樣是人爲創造出來的，是爲了賺你的錢的！”關於這個話題，也很想聽聽您的看法。

呂：我覺得心理諮詢對現代人而言還是非常必要的。時代在進步，社會在發展。以前沒解決基本生存之前，何從談心理健康？馬斯洛需要層次還是有道理的，老百姓成天想著如何填飽肚子，能住上不漏雨的房子，能吃到白麵饅頭，就非常滿足了。對普通民眾而言，人生的空間幾乎被生存問題給填滿和擠壓，哪有心思感到空虛、孤獨，哪有空間關注心理健康問題？然而，改革開放以來，民眾的基本生存問題得到解決，人們的需求提昇到更高層次，而嚴重的貧富分化、生活節奏加快、競爭日益激烈、信息量猛增，這些因素必然產生浮躁、焦慮、抑鬱等負面心理，加大民眾的心理落差。而且，當代社會人越來越獨立，人與人之間的關係越來越有邊界，有些問題不願意向朋友或親人傾訴。因此，我覺得心理諮詢是很重要也是不可替代的方式。另外，你提到的這種討論和不同意見，正說明我們現在社會進步了，人們不但開始思考，也開始反思，有自己的想法，這是好現象。我們正是在這樣的討論中不斷進步的。

12. 洪：曾國藩有言“亂極時站得住方爲有用之學”。我一直覺得學問最終都要落到生活上，脫離生活的學問是不太鮮活的。這剛好可能也契合了道家道教注重修煉和自我提昇的理念。在這方面，我覺得呂老師您可又算是走在了前面，因爲我知道您在琴、戲、書、畫等方面都有造詣。所以這次我認真地拜讀了您的新著《中式雅生活與文化



康養》，我覺得雅生活這個概念很有意思，點出了“生活家”背後的內涵且比其更有趣味；特別的是，顯然您的寫作是在疫情期間，能給我們講講是什麼樣的緣起，讓您會出這樣一本書？

呂：疫情對人們生活的影響很大，會給人的身心帶來一定的影響。這個時候如果能有一個愛好，比如居家的時候你能夠寫寫字或畫點畫，這些確實能夠給人以精神的寄託。你寫字不一定要寫得好，畫畫也不一定要畫得好，只要嘗試著去順著自己的本心，讓自己快樂就好，這個肯定對我們的身心是很有好處的。那麼，也正是疫情這樣特殊的情形促使我思考並寫作了《中式雅生活與文化康養》這本書。根據專家和最新醫學成果我們可以知道，提高自身的免疫力是應對疾病的重要方式，而情緒和心理因素對於免疫力是具有重要影響的。而從我的研究和實踐體會中，我也深刻地認識到祖國醫學和道家強調養心為上、性命雙修等生命智慧的寶貴價值。另一方面，追求雅致健康的生活是中國文人雅士的傳統，而現代中國人由於各種原因，生活方式不太健康，身心健康也存在一些問題。這些都讓我深切地感受到，中國先賢雅致而又健康的生活藝術和有益於身心健康的生活方式值得我們傳承和弘揚。從我自己來說，一直以來，我的身體狀況都還不錯，我想，這很大程度上是得益於我對道學養生智慧的學習研究和踐行、對中式雅生活的研究和踐行，我常和朋友們說，這本書是我努力追求知行合一、身心合一的作品。我希望和更多的人們分享我的體會，希望做進一步的研究和總結，讓更多的人能從中式雅健生活方式中受益。

13. 洪：不以物遷，這是古人的智慧，顯然在古人所處的時代，它也是難於做到的。那麼對於我們現代人，一定程度上人已經被物化了，我們先要不被物化，然後才能去考慮不以物遷，好像我們的難度比古人更大。雖說古人有更多的現代人所沒有的難處，但我想至少古人的欲望肯定比現代人整體是要少得多的。想請教一下呂老師，從您所宣導的中式雅生活中有沒有什麼可以開給現代人的“藥方”。

另外，也想請問，修道可能有人群之分，中式雅生活顯然是適用所有人的。不知對不同年齡段的人您認為有什麼不同的側重點呢？比如，囿於各種內外事務和煩惱中的中年人、青少年、老年人，對了，還有中式雅生活是不是應該從娃娃抓起？

呂：藥方不敢說，我談談自己的體會吧。前面說到，情緒和心理因素對於人的免疫力具有重要的影響，因此如何獲得一個平靜穩定的內心對我們而言至關重要。《淮南子》就告訴我們，不要“以外樂內”，而要“以內樂外”，即行為主體以內在的精神修養、平和的心態和審美情趣去感受外在事物的美好而獲得快樂。我們具有“以內樂外”這樣一個素養的話，就比較容易保持一種愉悅的情緒，對外在的境遇，特別是物質條件，比如什麼車子、房子等，你都不會太去糾結。我覺得作為一個人來說，在擁有基



本生存環境後，真的不需要靠過多的外在物質的東西才能讓內心豐盈和快樂。就說我特別敬佩的蘇東坡吧，他在吃飯都困難，有時甚至要熬野菜充饑的時候，居然也能寫出美妙的詩詞；在居住和飲食都那麼艱難的條件下，他也能夠自由自在，自得其樂，精神逍遙，真是令人敬佩，這就完全在於一個人的內心的修養了。

我提倡的“文化康養”就是從這個角度出發的，文化康養是與軀體養生有區別又有聯繫的健康養生方式，它主要從精神文化的層面促進身心的健康與和諧，促進人生的安寧和安樂。而“中式雅生活”就是“文化康養”最具代表性的方式，或者它具有“文化康養”的功能。中式雅生活以儒釋道醫等經典為靈魂，包括詩、茶、拳、唱、琴、棋、書、畫、遊等一系列休閒活動。以此在不同程度上去踐行那些經典中的生命智慧，比如心志平和、與人為善、樂觀豁達、恬淡寡欲、寵辱不驚，等等；讓人看懂世態炎涼，看淡名利得失，勘破生老病死，從容豁達度光陰。

你講到踐行中式雅健生活是否有人群之分。我覺得“中式雅生活”乃至“文化康養”適合任何人和任何年齡層。但是由於每個人對此認識的機緣、以及自身條件限制等等，也確實不是人人都能馬上認識並馬上去做。不過，咱們每個中國人身上都有傳統文化的底蘊，我們也要進行多方的普及和引導，我這本書也是希望能給大家一些提示。總體說起來，我們現代人的生活條件、受教育和接受資訊的條件比古代人要好多了，我想，只要我們保持一份熱愛生命、樂觀生活的嚮往，會有更多的人回歸到身心健康的雅生活中來。

從娃娃抓起我覺得非常重要。就拿我來說，我是從十二、三歲就喜歡唱戲唱歌，到十八歲時正式向專業教師學習聲樂，童子功真的不一樣，會伴隨你的一生。所以，如果我們現在的孩子從小就背誦經典中的養生名句、學習樂器、歌唱、武術、畫畫或書法，將來他的人生一定會更加豐富，擁有更強的排遣負面情緒和獲得快樂的能力。從娃娃抓起真的挺好的，但是應該注意方式和方法，特別是要想清楚讓孩子學練這些才藝的目的是什麼。我現在反省自己，當年陪我女兒練鋼琴時常常訓斥她，什麼你手型又不對啦，你又偷懶不練琴啦，她如不及時改正還忍不住給她兩下。現在想來，常常自責和後悔，這真是大可不必，把一個本應是很快樂的親子活動搞得那麼沉重。這可能是“望子成龍”的中國家長們很容易犯的錯誤，在這方面，道家順應自然、“各便其性”等智慧能給我們很多啟迪，這也是我的一個人生感悟。絕大多數家長的目的主要是培養孩子的藝術修養，讓他們獲得某種將來能夠自得其樂的能力，而並不指望他們成為這方面的專業人士，過多地強迫孩子，這反而是與“雅生活”背道而馳了。知易行難，讓我們努力踐行，去創造一個愉悅而豐富多彩的人生。

14. 洪：呂老師，由於我的水準有限，有沒有什麼我沒有涉及到，而您又覺得是特



別重要的，需要告訴我們的內容嗎？

呂：挺好的，我們聊得挺充分的了，你提的這些問題很不錯，激發我做進一步的思考。謝謝你用心的準備，也祝你和同學們學業進步，擁有一個智慧的人生、健康的人生、快樂的人生！

洪：謝謝呂老師的鼓勵和祝福！

時間過得好快，呂老師，非常高興，也非常感謝您拿出了這麼多寶貴的時間接受我們的訪談。在這兩天的時間裏，您從您的學術道路的緣起、歷程，再到您對道學的理解，特別是對東西方文化碰撞交流背景下的道學健心智慧的研究和心理學本土化努力，再到把學術和研究落到了生活中的雅生活部分，給我們做了深入淺出的講授和指點。特別是中式雅生活，我覺得這個看似輕描淡寫的部分，恰是最濃墨重彩的一筆，因為它是脫胎於您四十多年學術研究和生活實踐之中的，有著很深的根基和重要的價值。我覺得它會有著更大的社會影響面，能給更多人的生活理念和品質帶來啟迪和提昇。再次感謝您！